

# Le Corps du Bien Être YOGA

L'Association a été créée en 2003

## **BUREAU :**

Président : M. LE BOURVELEC Serge  
Trésorière : Mme CRASSARD Hélène  
Trésorière adjointe : Mme SALINAS Josiane  
Secrétaire : Mme TEDESCO Marie Claude

Site internet : <http://lcdb2003.wixsite.com/lecorpsdubienetre>

Mail : [lecorpsdubienetre@gmail.com](mailto:lecorpsdubienetre@gmail.com)

Personne à contacter : Mme LE BOURVELEC Olympia au 06 64 88 36 48

## **BUT/OBJECTIF:**

- Pratique du yoga et de la relaxation
- Organisation de stages et ateliers divers liés à cette activité

## **PRÉSENTATION :** « clé du bien-être »

Le Yoga favorise l'harmonie, l'épanouissement de l'être, la santé mentale et physique.

Il permet d'obtenir un mental purifié, d'être présent à ce que l'on fait et d'avoir des pensées contrôlées et orientées. Le mot « yoga » vient de la racine sanskrite « yug » qui signifie « relier » « unir ». Le yoga est une méthode qui va nous permettre de remettre progressivement notre corps, nos pensées, nos actions sous le joug, c'est-à-dire sous le contrôle de notre volonté. Il nous donne la possibilité de relier les différentes parties de notre être, mais également de nous relier aux autres et au monde. C'est une pratique psycho-corporelle qui vise à l'équilibre, au bien-être, à la liberté et à l'indépendance de l'être humain. Cette discipline cherche à nous faire découvrir, développer et entretenir nos potentialités.

Grâce à une pratique assidue d'exercices physiques « âsana » et d'exercices respiratoires « prânâyâma », on acquiert :

- bien-être, sérénité, harmonie dans la vie
- évacuation du stress et des tensions présentes dans le corps physique
- souplesse du corps et développement du tonus musculaire
- meilleure connaissance de soi
- prise de conscience de la respiration
- amélioration de l'énergie dans le corps
- lâcher-prise, etc

Il peut être pratiqué à tout âge, sauf contre-indication médicale, selon les possibilités et les tendances de chacun.

oooooooooooooooooooooooooooo

Votre enseignante, Olympia LE BOURVELEC est diplômée et affiliée à l'I.F.Y [l'Institut Français de Yoga (ex Institut Français de Yoga Viniyoga)]

L'enseignement du yoga à l'IFY s'inspire d'une tradition authentique et respecte la personne, ses aspirations, ses besoins, sa condition physique et sa culture. Il s'appuie sur l'enseignement du maître

indien T. Krishnamacharya. Il est basé sur le texte de référence « Yoga sutra » de Patanjali. Le concept de vinyasa krama est au cœur même de cette personnalisation du yoga, qui consiste à bien connaître son propre point de départ pour mieux définir son objectif et tout mettre en œuvre pour le réaliser. Cette stratégie de succès peut être intégrée par la pratique régulière du yoga. Cette approche a été développée dans la 1ère moitié du 20e siècle par le Maître Sri T.Khrisnamacharya de Madras en Inde. Depuis, son fils TKV Désikachar et son petit-fils poursuivent l'enseignement et la formation de professeurs venant de tous les pays.

## **COURS DE YOGA COLLECTIFS POUR TOUS : Adhésion obligatoire de 10 €**

### **Sur Simandres :**

A la salle de l'évolution de l'école primaire

- le lundi de 19 h à 20 h 30 : cours d'approfondissement 180€+10€
- le mardi de 18h à 19 h 15 : cours d'approfondissement limités à 7 personnes 255€+10€
- le mardi de 19 h 30 à 21 h 00 180€+10€

### **Sur Communay :**

A la salle du Dojo au gymnase de la plaine

- le lundi de 14 h 30 à 16 h 00 180€+10€
- le mardi de 14 h 30 à 16 h 00 180€+10€
- le mercredi matin de 9 h à 10 h 30 180€+10€

A la salle du 1er étage de la Grange

- le mercredi de 19 h à 20 h 30 (tapis à apporter) 180€+10€

## **Cours supplémentaires : 80 €/par an**

Possibilité de régler le montant annuel par chèque en 3 fois.

Tarif annuel	1 <sup>er</sup> versement	2 <sup>ième</sup> versement	3 <sup>ième</sup> versement
180€+10€	60+10 = 70 €	60 €	60 €
255€+10€	85+10 = 95 €	85 €	85 €

*Toute saison commencée est due. Aucun remboursement ne sera possible en cas d'annulation en cours de saison.*

Il y a 30 cours à l'année. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

### **Nombre de participants limité - Certificat médical (moins de 3 ans) exigé**

Si pour une raison, vous ne pouvez pas venir à votre horaire habituel, vous avez la possibilité de récupérer votre séance dans un autre cours de la semaine.

Tenue décontractée indispensable.

Déroulement d'une séance : Relaxation, âsana (pratique des postures), prânâyâma (exercices de respiration) et relaxation pour intégrer la séance.

## **COURS DE YOGA INDIVIDUELS :**

C'est prendre un temps pour soi et s'autoriser une séance individuelle en fonction des objectifs personnels. La méthode reprend celle des cours collectifs avec comme particularité d'apporter un approfondissement du yoga et ainsi libérer des blocages pour aller vers un mieux-être.

Une séance d'âsana (postures) bien adaptée à chacun, correctement et régulièrement pratiquée constitue un outil favorable à la santé et à la connaissance de soi. Les particularités et les problèmes de chacun sont respectés.

La fréquence des séances varie selon chacun, d'une à plusieurs sessions espacées ou régulières selon les besoins.

Ces cours peuvent également s'adresser aux personnes confrontées à différents types de difficultés. Ils sont accessibles à tous.

### SEANCES DE RELAXATION :

Un moment pour vous, pour vous faire du bien. Une pause détente où vous apprenez à relâcher tous vos muscles et à les mettre au repos. Vous pratiquez la respiration consciente et le lâcher prise. Vous utilisez des techniques simples à utiliser au quotidien pour vous détendre dans toutes les situations.

**Tarif pour cours individuel ou séance de relaxation (séance d'1 h): 50 €**

**Vous désirez offrir une séance, demandez nos bons cadeaux.**

### **STAGES ET ATELIERS :**

Nous proposons des stages et des ateliers pour approfondir la pratique et la théorie sur divers thèmes. Ils sont ouverts à toute personne intéressée.

#### **Saison 2018/2019 : thèmes à définir**

##### **Stages :**

- weekend du 19 et 20/09/18 sur yoga et randonnée
- le 23/01/19
- le 12/03/19

##### **Ateliers de méditation les vendredis de 19h à 20 h 30 sur Simandres (salle d'évolution de l'école) :**

Dates : Les 05/10/18 - 16/11/18 - 14/12/18 - 08/02/19 - 05/04/19 - 17/05/19 - 14/06/19

##### **Ateliers les dimanches matins sur Communay :**

Dates : Les 07/10/18 - 18/11/18 - 09/12/18 - 10/02/19 - 07/04/19 - 19/05/19

#### **Ateliers Parents/Enfants (4 à 10 ans):**

*Ce cours permet aux membres d'une même famille de pratiquer le yoga ensemble. Les exercices à deux améliorent leur qualité de vie, leur bien-être physique et mental. Ils leur permettent de dissoudre leur stress, d'améliorer leur santé et d'explorer de nouvelles façons de se soutenir mutuellement. Ces moments partagés les rapprochent et enrichissent leurs relations.*

#### **Ateliers Maman /Bébé (à partir d'1 mois) :**

*Ils permettent aux mamans de prendre un temps pour elle et pour leur bébé. Rapidement après l'accouchement, ils peuvent venir ensemble faire une séance de yoga post natal. Les mamans prennent le temps de respirer et de reprendre contact avec leur corps qui s'est beaucoup transformé depuis plus de 9 mois. C'est une excellente façon de se remettre en forme après l'accouchement tout en restant en relation avec son bébé. Le yoga permet de ressentir du bien-être, d'évacuer les tensions, de retrouver du tonus en profondeur et de vivre sereinement le changement.*

Venez découvrir ces ateliers avec votre enfant. Réservation obligatoire.